



幸福养老
浙里更好

浙江日报报业集团

2023年10月
星期五 癸卯年八月廿九

13

国内刊号:CN33-0097
邮发代号:31-56 第2212期

地址:杭州市体育场路178号
邮箱:zjlnbxw@126.com

本报热线:85310998

踊跃参加 积极投稿 把作品当成送给长辈的孝礼



扫码投稿



本报讯(见习记者 赵培希 张文利)“妈妈总是和我‘捉迷藏’，她不在厨房，不在书房，不在卧房……爸爸告诉我，妈妈在病房照顾小宝贝呢。可我难道就不是妈妈的宝贝吗？妈妈说，她的爸爸和爷爷也都是医生，这个职业有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰……我开始慢慢懂得：妈妈爱我的方式不是陪伴，而是现身说法告诉我，什么是责任。”

这段童真文字摘自“讲家风故事 行重阳孝礼”主题创作征集大赛的潮新闻App投稿，作者是杭州市钱江新城实验小学604班的陆元熙。这篇作品吸引了诸多评论，一则IP显示为北京的用户如此留言：“医者仁心，家风传承。通过言传身教，做比说更重要。”

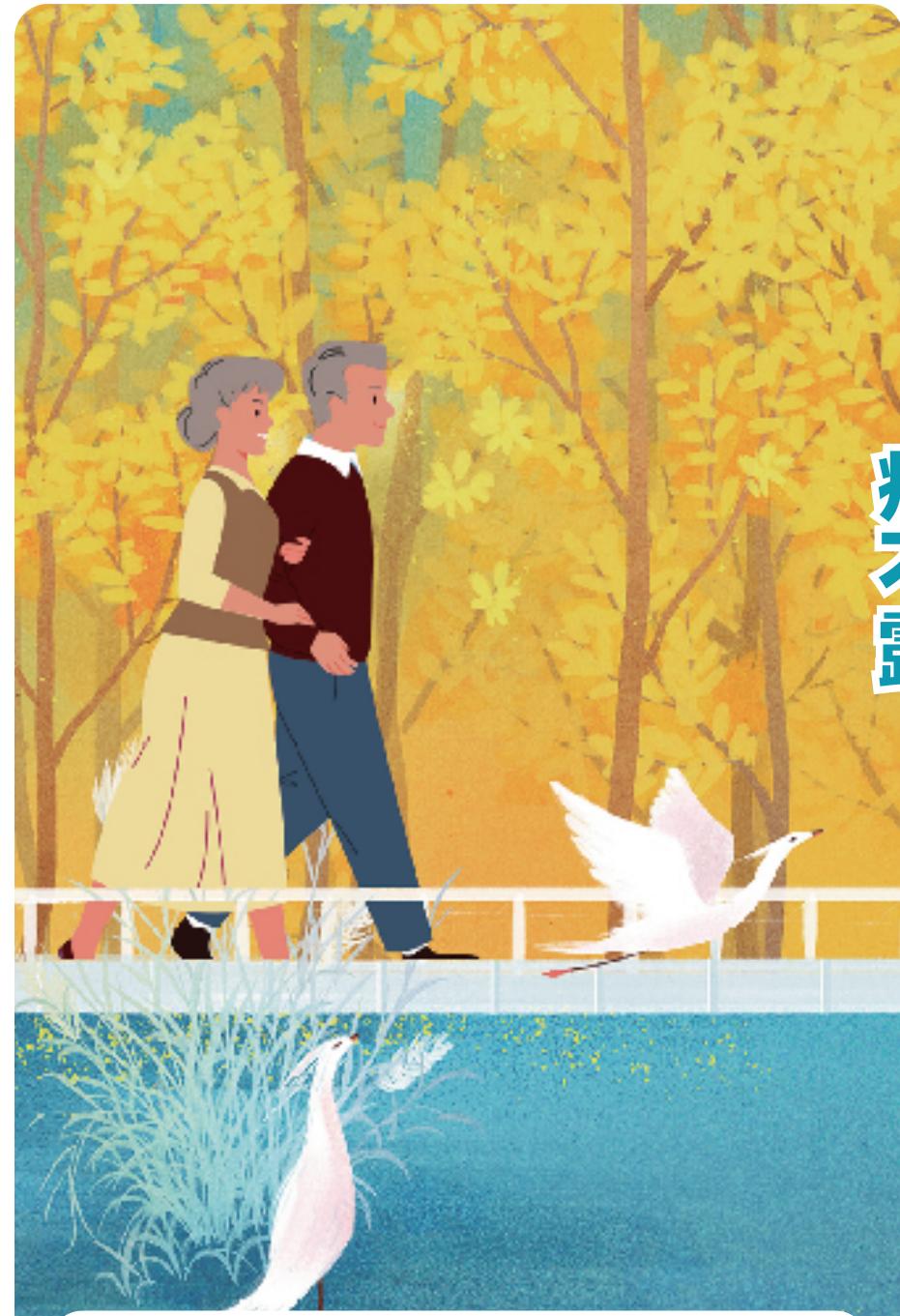
10月10日起，由浙江省关工委和浙江老年报联合主办，浙江省福利彩票管理中心独家协办的征稿大赛正式启动，邀请全省小学生讲述家风故事、晾晒家训财富。网友纷纷表示，在重阳节来临之际，让小学生创作家风家训作品，从小感悟羊羔跪乳、乌鸦反哺，帮助孩子树立孝亲敬老的家庭观，为孩子健康成长奠定基础，这样的作品就是孩子们送给家中长辈的一份重阳孝礼。

大赛“集结令”发出4天，收到不少投稿，字里行间，是满满的孝心与正能量。从投稿内容看，孩子们理解的家风家训极具时代味浙江味：有家长在部队工作，出差个把月是常态，孩子认识到“就像爸爸保护大家一样，我也要守护我们的小家”；有爸爸是歌唱演员，在亲子同台演出后，孩子认识到“我也可以和爸爸一样，用歌声向他人传递幸福”……

记者联系上投稿小作者之一、衢州江山市实验小学207班祝翰飞的妈妈。她说，看了孩子的文章，才发现自己灯下夜读的日常点滴都被儿子记在心里，“腹有诗书气自华，当家长拿起书本，孩子自然也会爱上阅读和写作。”这位母亲如是说。

各地不少学校把参赛作为德育课堂的有效延伸，杭州市萧山区湘湖未来学校就在全校范围鼓励孩子们踊跃创作。“传承家风要践行，也需动脑。”该校叶翠微校长认为，参赛可以让孩子思考、梳理、提炼，无论获奖与否，思维辨证能力都得到了锻炼，将“爱我家国”更好地行在日常、举在细微。

征稿持续进行，欢迎小学生“潮”上亮风采，也请广大网友积极为孩子的精彩创作留言点赞。



寒

病不露

本报记者

戴虹红

“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的，是由凉变寒的转折点。气温的起伏使我们更容易感受到寒冷，一些人由于没有适时增减衣物而感冒发烧，还有老人因为食用不洁食物或感染细菌而生病。如何预防这些问题？有基础疾病的老年人，在寒露时节如何养生？

防秋燥，所以要吃得温润，中医专家推荐“神仙粥”。“春捂秋冻，不生杂病”，秋冻因人而异，老年人要根据自身情况进行调节。防跌倒是秋冬季老年人需警惕的，医生给出三条建议。除了身，还要呵护你的心，远离悲忧情结，在这个深秋依然是“阳光开朗大男孩”“美媚动人小公举”。

图据CFP

详见

浙里养

第
2-8版